



Le Rebond

La Ressource Alternative en Santé Mentale dans la Petite-Patrie

438.404.9909 www.le-rebond.net Facebook: [lerebondSanteMentale](https://www.facebook.com/le-rebondSanteMentale)

Informations sur les activités: *Myriam Anouk* activites@le-rebond.net

Pour toute autre question (administration): *Luc* coordo@le-rebond.net

Activités Été 2019

Juillet

Dim	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
	1 Congé Fête du Canada	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Août

Dim	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septembre

Dim	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
1	2 Congé Fête du travail	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

	Accueil Individualisé		Groupe de Parole TAC		Chorale
	Samedi d'Être ensemble		Groupe Percepteurs de sens		Ruche d'art
	Brigade culinaire		Écriture-Créative		Utilisation d'un ordinateur
	Soupe du mois		Journal & Recueil		Méditation
	Café-jasette		Improvisation		Sorties
	Pique-nique				Cinéma
	Épluchette de blé d'Inde		Réunion - équipe Programmation		Club de tricot

LE REBOND EST UNE RESSOURCE ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE

LISTE DES ACTIVITÉS — ÉTÉ 2019

POUR VOUS INSCRIRE À UNE ACTIVITÉ :

Les inscriptions se font en laissant votre nom et numéro de téléphone au 438-404-9909 ou en inscrivant votre nom par vous-même dans le cahier des inscriptions qui est sur le lutrin dans la Salle Laurent-Bourdon au Rebond au 6510 de St-Vallier. Vous êtes alors automatiquement inscrit. Le Rebond prendra contact avec vous seulement s'il y a un problème à propos de votre inscription (exemple : s'il n'y a plus de place ou si l'activité est annulée).

ACCUEIL INDIVIDUALISÉ : Prenez un rendez-vous en nous téléphonant 438-404-9909

Une occasion privilégiée de rencontrer des membres du Rebond pour connaître l'approche de cette ressource alternative et prendre connaissance de ses activités. Découvrez ce que peut vous apporter le Rebond ... et ce que vous pouvez, peut-être, lui offrir. **Certains mardis, d'une durée d'une heure, à 16h, 17h ou 18h au 6510 de Saint-Vallier : les mardis 9 juillet, 27 août, 10 et 24 septembre.**

NOUVEAUTÉS

JOURNAL « Le Petit Rebond » (Inscription requise: 438-404-9909)

Vous aimeriez contribuer à la production du journal *Le petit Rebond* (témoignage, réflexion, poésie, fiction, bons coups, gags, jeux, photos, illustrations diverses, etc...) pour entre autre mieux faire connaître le Rebond. Laissez vos coordonnées au 438-404-9909 et on vous contactera . **Le 3e lundi du mois de 14h30 à 16h30, au 6510 de Saint-Vallier : 15 juillet, 19 août et 16 septembre. (max. 8 personnes)**

IMPROVISATION théâtrale (Inscription requise: 438-404-9909)

Improvisations sur le thème de la santé mentale pour poser des réflexions, mais aussi une occasion de rire et d'avoir du plaisir par le biais de l'humour, afin de se divertir et de se valoriser. **Le 3e dimanche du mois de 13h30 à 16h au 6510 de Saint-Vallier : 21 juillet, 18 août et 15 septembre. (max. 6 personnes)**

CHORALE (Inscription requise: 438-404-9909)

Pas besoin de formation en chant ou en musique. C'est l'occasion de se réunir pour le plaisir de chanter de la chanson populaire francophone. **Le dernier vendredi du mois de 13h30 à 16h au 6510 de Saint-Vallier : 26 juillet, 30 août et 27 septembre. (max. 8 personnes)**

ACTIVITÉS DE RETOUR

GROUPE DE PAROLE EN TAC (Trouble d'accumulation compulsive) - Infos: 438-404-9909

Vous ramassez des quantités inhabituelles d'objets? Ce comportement vous fait souffrir et vous isole de votre entourage? Joignez-vous au groupe!
Certains lundis du mois de 18h30 à 21h au 6510 Saint-Vallier: les 8 juillet, 5 août et 9 septembre.

CLUB DE TRICOT et de PARTAGE (Inscription requise: 438-404-9909)

Vous aimez tricoter, un peu, beaucoup, passionnément et placoter en même temps. Le Rebond fourni le matériel si vos créations sont remises à un organisme. **Les 2 premiers vendredis du mois de 13h30 à 16h au 6510 de Saint-Vallier : les 5 et 12 juillet, 2 et 9 août et 6 et 13 septembre.**

CINÉMA (Groupe ouvert—Inscription requise: 438-404-9909)

Un bon film en bonne compagnie. Vous désirez échanger après? Poser une réflexion? Libre à vous de le faire...
Le 3e mardi soir du mois à 18h30, au 6510 de Saint-Vallier.

Mardi 16 juillet: "Génération extrême", traite d'un néonazi qui rencontre un noir en prison qui va changer sa perception.

Mardi 20 août: "Le homard" dépeint une société qui fait pression sur ses membres pour être en couple coute que coute, ainsi que de ceux qui choisissent de vivre leur vie en solitaire.

Mardi 17 septembre: "Du soleil plein la tête", un film sur le deuil en amour. Vaut t-il mieux tout oublier ou ne garder que les bons moments de la relation. Avec Jim Carrey et Kate Winslet.

LES PERCEPTEURS DE SENS (Groupe d'entraide—Max. 10 pers.—Inscription requise: 438-404-9909)

Si vous entendez des voix ou ressentez d'autres perceptions de type sensoriel et que vous souhaitez mieux vivre avec ce phénomène, venez partager et échanger avec nous. **Tous les mercredis de 13h30 à 15h30 au 6510 de Saint-Vallier: les 3, 10, 17, 24 et 31 juillet, 7, 14, 21 et 28 août, 4, 11, 18 et 25 septembre.**

ATELIER D'ÉCRITURE-CRÉATIVE (Max. 8 pers.—Inscription requise: 438-404-9909)

Venez créer et vous exprimer en groupe dans une atmosphère ludique. On vous fera explorer votre imaginaire à travers différentes mises en situation, jeux et exercices d'écriture.

Les mercredis de juillet et août de 13h30 à 16h au 6855 Papineau (à La Place, le chalet du parc Montcalm): les 3, 10, 17, 24 et 31 juillet, et 7, 14, 21 et 28 août.

RUCHE D'ART (Inscription requise: 438-404-9909)

Exprimez votre créativité par le biais de l'art. Pas besoin d'avoir de technique ou un talent particulier, uniquement avoir le goût de de s'exprimer. Création libre ou à partir d'un thème qui vous sera proposé (dessin, peinture, collage...).

Les jeudis 4 et 18 juillet, 1er et 15 août, 5 et 19 septembre, 13h30 à 16h, au 6510 de Saint-Vallier.

MÉDITATION (Groupe ouvert—Inscription requise: 438-404-9909)

Venez méditer et faire grandir des pensées positives pouvant aider à produire une paix intérieure.

Certains lundis, les 8, 15, 22, 29 juillet, et 5, 12, 19 et 26 août, et 9, 16, 23 et 30 septembre, au 6510 de Saint-Vallier, de 13h30 à 14h20.

SORTIES (Inscription requise: 438-404-9909—maximum 15 personnes par sortie)

Rendez-vous à 11h15 au 6510 de Saint-Vallier et départ à 11h30

Apporter votre lunch pour pique-niquer ensemble

Dimanche 7 juillet : Pique-nique et observation d'oiseaux (à l'Île-de-la-visitation) de 12h30 à 16h.

Dimanche 4 août: Pique-nique et Tam Tam (au bas du Mont-Royal, près de la statue) de 12h30 à 16h.

Dimanche 8 septembre: Pique-nique et visite du Vieux-Montréal, de 12h30 à 16h.

Si les frais de transport vous causent un problème, mentionnez-le lors de votre inscription.

En cas de pluie, remis au dimanche suivant.

LES SAMEDIS D'ÊTRE ENSEMBLE (Ouvert à tous les membres—Infos: 438-404-9909)

Après-midi de socialisation, de discussion, de jeu et de partage pour les membres du Rebond.

Les samedis de 14h à 17h au 6510 Saint-Vallier : les 6, 13, 20 et 27 juillet, les 3, 10, 17, 24 et 31 août, les 7, 14, 21 et 28 septembre.

LA SOUPE DU MOIS (Inscription requise: 438-404-9909)

Venez échanger autour d'une bonne soupe et prolongez l'après-midi en bonne compagnie. Une fois par mois le 3e vendredi du mois. **Les vendredis 19 juillet, 16 août et 20 septembre, de 12h à 16h, au 6510 de Saint-Vallier.**

PIQUE-NIQUE (Inscription requise: 438-404-9909)

Apporter votre pique-nique, échanger et prolongez l'après-midi en bonne compagnie dans un parc le **samedi 27 juillet. Rendez-vous à 11h15 et départ à 11h30 du 6510 de Saint-Vallier.**

PAS DE CAFÉ-JASETTE LE SAMEDI 27 JUILLET

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE (Inscription requise: 438-404-9909)

Venez manger du bon blé d'Inde et échanger le **samedi 31 août. Rendez-vous à 12h au 427 Beaubien Est.**

PAS DE CAFÉ-JASETTE LE SAMEDI 31 août

LE CAFÉ-JASETTE (Bienvenue à tous! Membres et non-membres)

Une occasion pour rencontrer des gens, échanger et partager un goûter. **Samedi de 11h30 à 14h, le 28 septembre, au 427 rue Beaubien Est (sous-sol de l'église Saint-Édouard).**

Nous avons besoin de vous pour:

On s'implique ensemble dans les préparatifs du Café-Jasette dans la bonne humeur...et pour une bonne cause !!!! (Monter et démonter la salle, servir les repas, transporter les bacs et la nourriture entre Le Rebond et le sous-sol de l'Église, laver la vaisselle). **Le samedi 28 septembre entre 9h30 et 14h, au 6510 de St-Vallier et au 427 rue Beaubien Est.**

ATTENTION: Il n'y a pas de Café-Jasette les 27 juillet et 31 août, en raison du Pique-nique et de l'épluchette de blé d'Inde

BRIGADE CULINAIRE (Inscription requise: 438-404-9909)

Nous avons besoin de vous pour préparer les aliments qui seront servis lors du Café-Jasette et de la Soupe du mois. Certains vendredis ou samedi du mois au **6510 de Saint-Vallier.**

Pour l'**épluchette de blé d'Inde**: samedi 31 août, de **9h30 à 14h**

Pour la **Soupe du mois** : les vendredis 19 juillet, 16 août et 20 septembre, de **9h30 à 14h.**

Pour le **Café-Jasette** : vendredi 27 septembre, de **13h30 à 16h30.**

ATELIERS POUR UTILISER LES ORDINATEURS DU REBOND ET INTERNET

(Utiliser les ordinateurs avec une assistance—6510 de St-Vallier —Inscription requise: 438-404-9909)

Les mardis : **2, 9, 16, 23 et 30 juillet, 6, 13, 20, 27 août et 3, 10, 17 et 24 septembre.** Prenez rendez-vous: **1 place est disponible de 13h30 à 14h30, une autre de 14h30 à 15h30 et une dernière de 15h30 à 16h30.**

Pour faire en sorte que l'ensemble des membres du Rebond puissent bénéficier des activités en informatique un membre peut s'inscrire que 2 fois par mois pour mettre en pratique leur apprentissage.

ET TOI TU T'IMPLIQUES DANS QUOI?

Le Rebond c'est TOI !!!

PROCHAINE RÉUNION DE L'ÉQUIPE DE PROGRAMMATION

Co-animateurs/co-animatrices, réservez votre après-midi pour préparer le *programme d'automne* qui aura lieu le **vendredi 23 août à 13h au 6510 de Saint-Vallier.**

Si vous avez une nouvelle activité à proposer et co-animer, nous vous invitons à nous contacter avant le 20 août au 438-404-9909 ou par courriel à activites@le-rebond.net